

---

# Kursplan

## Trampolin och DMT C

Kursens innehåll presenteras i lektionstimmar där en lektionstimme är 45 minuter.

### Innehåll

### Lektionstimmar

**Självstudier** - genomförs innan kurstillfället

4

Den röda tråden  
Innehåll i Trampolin och DMT C  
Övningar i Trampolin och DMT C  
Inläring av nya övningar  
Nervositet och rädsla  
Tillämpat ledarskap  
Träningslära  
Att vara ledare med behörighet Trampolin och DMT C  
Några viktiga frågor

**Introduktion**

1

**Tillämpad biomekanik**

1

**Smart & säker träning**

1

**Taktik**

1

**Träningslära**

2

**Teknik & metodik**

7

**Examination**

2

**Avslutning**

1

---

**Totalt antal lektionstimmar**

**20**